خانواده و مشاوره

۶ اختلال اضطرابی کمتر شناخته‌شده

اضطراب عبارت است از ترس یا شرمی که از تعادل و تناسب خارج شده باشد و به چندین دسته مانند اضطراب فراگیر، اجتماعی، عملکرد، جدایی و... تقسیم می‌شود؛ از آن‌ها چه می‌دانید؟

دکتر آسیه ملک‌دار | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

محوری

انسان‌ها با ۸ ظرفیت هیجانی پایه به دنیا می‌آیند که شامل ترس، خشم، غم، شادی، گناه، شرم، نفرت، عشق یا محبت است. همه این هشت هیجان ارزش تکاملی و کارکرد مثبت دارند اما زمانی که از حد تعادل و تناسب خود خارج شوند دردسرساز خواهند شد. هیجان ترس و شرم اگر به درستی و در تعادل و تناسب باشند، مفیدند اما اگر از تعادل خود خارج شوند منجر به اضطراب خواهند شد. اضطراب عبارت است از ترس یا شرمی که از تعادل و تناسب خارج شده باشد و به‌عبارت دیگر اضطراب جنبه پاتولوژیک هیجان شرم و ترس است. مضطرب فردی است که در جایی می‌ترسد که دیگران نمی‌ترسند و به میزانی ترس را تجربه می‌کند که دیگران به آن میزان نمی‌رسند. اختلالات اضطرابی را به چند دسته تقسیم می‌کنند که در ادامه با آن‌ها آشنا خواهید شد.

۱ اختلال اضطراب فراگیر| این نوع در بین تمام اختلالات اضطرابی از نظر میزان شیوع رتبه اول را دارد و شایع‌ترین اختلال اضطرابی است و در بین تمام اختلال‌های روانی از نظر میزان شیوع رتبه دوم را دارد. اختلال اضطراب فراگیر اختلالی است که نگرانی مفرط و کنترل ناپذیری از مشخه‌های آن است. نگرانی‌های این افراد دوویژگی دارد؛ یکی این که نگرانی‌های آن‌ها معمولاً سینوسی است؛ یعنی مدتی نگران یک موضوع هستند و بعد این نگرانی کم می‌شود و موضوع دیگری جای آن را می‌گیرد. دوم این که نگرانی آن‌ها در مورد موضوعات بعید و غیر احتمالی است. عامل راه‌انداز در اختلال اضطراب فراگیر، فکر یا موضوع ذهنی است. یعنی افکاری به ذهن فرد می‌آید و ماشین اضطراب او فعال می‌شود. اختلال اضطراب فراگیر با اسامی دیگری همچون اختلال اضطراب شناور یا تعمیم‌یافته هم شناخته می‌شود.

۲ اختلال اضطراب وحشت‌زدگی| معمولاً فردی که دچار حمله وحشت‌زدگی می‌شود قبل از آن بنا بر یک علت مشخص یا نامشخص یک حمله شدید جسمانی را تجربه کرده است؛ بنابراین از آن زمان به بعد به علایم خود حساس‌تر و به محض شروع آن علامت‌ها فاجعه‌سازی می‌کند و با این فاجعه‌سازی آن قدر سطح اضطراب بالا می‌رود که مجدد حمله را تجربه می‌کند. با این تفاوت که این بار علت حمله کاملاً مشخص است و علت آن اضطرب است. بنابراین اختلال وحشت‌زدگی عبارت است از ترس شدید و غیر منتظره از وقوع مجدد حمله جسمانی مد نظر. به نظر می‌رسد فرد دارای اختلال وحشت‌زدگی غالباً یک اختلال اضطراب زمینه‌ای هم دارد. این اختلال معمولاً در اوایل بزرگسالی شروع می‌شود و میانگین سن شروع بین ۲۰ تا ۴۰ سالگی است.

۳ اختلال اضطراب جدایی| تا چند سال پیش، اضطراب جدایی فقط مربوط به دوران کودکی بود و در بزرگسالی مطرح نبود اما امروز این اضطراب در بزرگسالان هم مطرح است. اختلال اضطراب جدایی عبارت است از ترس شدید و غیر منطقی راجع به رها شدن، طرد شدن، از دست دادن یا تنها ماندن در روابط عاطفی نزدیک. دغدغه و دل‌مشغولی اصلی این افراد این است که نکند آدم‌هایی که دوستشان دارم مرا رها کنند و تنها بمانم. بنابراین به رفتارها و گفتارهای دیگران بسیار حساس می‌شود. مثلاً اگر جواب تلفن او را ندهید حال بدی پیدا می‌کند.

۴ اختلال اضطراب اجتماعی| این نوع اختلالات عبارت است از ترس شدید در مورد قضاوت و ارزیابی غیر منطقی دیگران. اختلال اضطراب اجتماعی چیزی بیش از کمرویی است. این افراد معمولاً در هر جمعی ظاهر نمی‌شوند. در مواقعی که خطر قضاوت وجود داشته باشد ساکت و منفعل هستند. ممکن است تماس چشمی نداشته باشند. این اختلال بیشتر در موقعیت‌های اجتماعی و عملکردی برای فرد دردسرساز می‌شود. چرا که نمی‌تواند از حق خود دفاع و در برابر بی‌عدالتی‌های دیگران از خودش محافظت کند.

۵ اختلال اضطراب عملکرد| این اختلال هم در دل اختلال اضطراب اجتماعی است. عبارت است از ترس شدید و غیر منطقی از شکست خوردن یا تحقق نیافتن استانداردهای بلند پروازانه‌ای که فرد برای خود ترسیم می‌کند. فردی که شخصیت کمال‌گرا دارد ممکن است برای خود بایدهای بی‌اساس داشته باشد. این باعث خواهد شد که این افراد وقتی بخواهند کاری را شروع کنند نگران آن شوند که نکند شکست بخورند و استانداردهای کمال‌گرایانه آن‌ها تحقق نیابد؛ بنابراین انجام آن کار را به تعویق می‌اندازند.

۶ اختلال فوبی خاص| ترس شدید و غیر منطقی از مواجه شدن با محرک عینی مد نظر در موقعیت عینی، اختلال اضطراب فوبی خاص نامیده می‌شود. مانند ترس از ارتفاع، ترس از مکان‌های بسته و....

نکته پایانی

فرایند غلبه بر اختلالات اضطرابی شامل ۲ مرحله است. مرحله اول دسته‌بندی اضطراب‌های فرد به عینی و ذهنی و مرحله دوم اجرای فنون رفتاری مرتبط است که باید زیر نظر متخصص روان‌شناس صورت گیرد.

قسمت ششم

تفکر کارآمد

خودشناسی از مسیر تحلیل مداوم افکار

سیدسورنا ساداتی | روزنامه‌نگار موفقیت

«تفکر کارآمد» ابزار ما در مسیر زندگی برای تصمیم‌های درست و اجرای آن‌ها با کمترین نقص ممکن و دور از خطاهای شناختی است. یکی از جنبه‌های کارآمدی تفکر تحلیل مدام افکارمان است تا خودمان را بهتر بشناسیم. مدلی از فکر که آلن دوباتن نام آن را «تفکر فلسفی» گذاشته، اما آن‌طور که شاید در ذهن برخی از ما باشد شبیه فلسفه نیست. در ششمین قسمت از سلسله مطالب «تفکر کارآمد» با تفکر فلسفی آشنا می‌شویم.

غربال محتواهای گنگ ذهن

برای آن که انتخاب‌های درستی داشته باشیم نیاز ضروری به شناختن خودمان داریم، این که ریشه افکار آشفته، نگرانی‌ها و رویاهای‌مان را تحلیل کرده و بشناسیم. شاید تصور کنید روش خوب برای مقابله با هیجانات و چالش‌های ذهنی نادیده گرفتن آن‌ها تا پاک شدن‌شان از پس‌زمینه ذهن‌مان است. اما بهتر است افکار را به سمتی هدایت کنیم که از اعماق ذهن بیرون بیایند تا بتوان رویارویی بهتری با آن‌ها داشت. تشویق و واکنش‌های ناخودآگاه ما به مسائل مختلف ریشه در افکار پردازش نشده و محتواهای نامفهومی دارند که باید غربال شوند تا تصویر بهتری از خودمان و آن‌چه در ذهن‌مان هست داشته باشیم. باید مدام از خودمان بپرسیم برای چه چیزی نگرانم؟ برای چه چیزی ناراحتم؟ برای چه چیزی مشتاقم؟

ریشه اضطراب ما چیست؟

آن‌چه باعث اضطراب ما می‌شود دقیقاً موضوعی که به آن فکر می‌کنیم نیست، بلکه تلاش ما برای نادیده گرفتن آن است، وقتی ایده‌ای ناراحت کننده به سطح ذهن ما می‌آید آن را پس می‌زنیم تا در ظاهر راحت شویم اما همین که اجازه شناخت دقیق، تعبیر و تفسیر به نگرانی ندهیم باعث تشویش می‌شود. شاید یک فهرست از این نگرانی‌ها و پرسش‌های دقیق درباره ریشه آن‌ها به ما کمک کند در مسیر مواجه منطقی و امیدوارانه با آن‌ها باشیم.

بلایی که نادیده گرفتن احساسات بر سرما می‌آورد

ما مدام در معرض زخم‌ها و رنجش‌هایی هستیم که توان روحی‌مان را فرسوده می‌کند؛ بسیاری اوقات چیزی که ما غم می‌نامیم چیزی بیشتر از غم و خشمی که برای مدت طولانی به آن توجه نشده نیست. ما باید در کنار توجه به آن‌چه باعث نگرانی و ناراحتی‌مان می‌شود به‌طور خودآگاه ذهن‌مان را روی آن‌چه مشتاقش هستیم معطوف کنیم تا بخشی از مغزمان که به آینده می‌اندیشد و امیدوار است را فعال کنیم تا بتوانیم فرصت‌ها را کشف کنیم و از سردرگمی نجات پیدا کنیم. همه ما مدام با افراد، اجسام و ایده‌هایی روبه‌رو هستیم که به ما پیام می‌دهند فرصت تازه‌ای برای تغییر زندگی داریم اما برای این تغییر نیاز است چمدان اضطراب ذهن‌مان را درست باز کنیم؛ به خودمان بگوییم اگر این نگرانی‌ها برای دوست‌مان پیش آمده بود چه‌طور او را راهنمایی می‌کردیم تا با رسمیت شناختن ناراحتی‌اش به سمت غنیمت شمردن فرصت‌های ناب تغییر برود؟

چهره ها

درسی از اشک‌های کریس: مثل روز اول انگیزه داشته باش

صابری | دانشجو هستید یا کارمند، خانه‌دار یا هنرمند؟ شغل آزاد در مواجه با مشتری دارید یا کسب‌وکاری را در فضای مجازی اداره می‌کنید که مشتری‌ها را اصلاً نمی‌بینید؟ امروز یک درس جالب و تازه از فوتبالیستی تمام نشدنی را مرور می‌کنیم که در هر کار و موقعیتی باشید می‌تواند برای شما کاربردی و مهم باشد. درسی از اشک‌های جمعه شب کریس رونالدو بعد از فینال جام‌حذفی عربستان.

وقتی انگیزه‌ها سرد می‌شود

در شروع هر کاری انگیزه داریم؛ اما در ادامه ممکن است به مرور سرد شویم و با آن شور قبلی کارهای‌مان را انجام ندهیم. تصور کنید یک مغازه دارید، روزهای اول دوست دارید هر مشتری که داخل مغازه‌تان می‌شود حتی اگر خرید نمی‌کند هم با خاطره‌ای خوب از مغازه شما خارج شود؛ اما در ادامه وقتی هر روز شاهد این هستید که آدم‌های زیادی قیمت می‌گیرند و خرید نمی‌کنند ممکن است دیگر انگیزه قبل را نداشته باشید. به گوشی‌تان خیره می‌شوید و هر مشتری که می‌آید با بی‌حوصلگی جوابش را می‌دهید. این موقعیت را می‌توان در هر زمینه دیگری تصور کرد. مثل تفاوت اولین روزهای دانشگاه با ترم‌های بعدی. مثل اولین روزهای یک شغل اداری که می‌خواهید همه چیز روی روال باشد و خودتان را اثبات کنید اما کم کم حس می‌کنید سازمان‌تان تفاوتی بین کار خوب و بد قائل نیست و آن‌طور که اول بودید کارها را انجام نمی‌دهید. اما همه این‌ها چه ربطی به اشک‌های کریس داشت؟

راز تداوم کریس

جمعه شب فینال لیگ حذفی عربستان بین الهلال و النصر دو تیم مدعی و رقیب همیشگی برگزار شد. النصر با فوق ستاره‌اش کریس رونالدو که این فصل در لیگ حرفه‌ای عربستان کاملاً زیر سایه الهلال بود آخرین شانسش را برای کسب یک جام در پیش داشت. این بازی پرهیجان و جذاب در نهایت با ضربات پنالتی به نفع الهلال تمام شد و اتفاقی که در جریان پنالتی‌ها و بعد از آن توجهات را جلب کرد هیجان و نگرانی کریس رونالدو حین پنالتی‌های هم تیمی‌هایش و اشک‌های بی‌امان او بعد از باخت بود. کریسی که عناوین تیمی و انفرادی زیادی را کسب کرده که جام حذفی عربستان قطعاً در بین آن‌ها اهمیت زیادی ندارد اما با تمام وجود بازی کرد، هیجان داشت و بعد از باخت هم متاثر شد. بدون شک راز ماندگاری او در فوتبال همین انگیزه شگفت‌انگیز است. شوری که تمام شدنی نیست. بسیاری از فوتبالیست‌ها بعد دوران اوج به تیم‌های متمول عربی می‌آیند تا پول خوبی بگیرند و در این تیم‌ها با تمام وجود بازی نمی‌کنند و از موفقیت به وجد نمی‌آیند و از ناکامی هم این‌طور متاثر نمی‌شوند. اما کریس رونالدو چنان برای این باخت اشک ریخت که انگار مهم‌ترین مسابقه دوران ورزشی‌اش بوده و بهترین فرصتش برای ماندگاری نامش در تاریخ فوتبال را از دست داده. تمام نشدن فوتبال او به خاطر همین تمام نشدن انگیزه و شوق اوست. موضوعی که می‌تواند درس جالبی برای ما در موقعیت‌های مختلف زندگی باشد. این که همیشه در موقعیت‌های مختلف زندگی‌مان همان هیجان، کنجکاوی، شوق و انگیزه‌های روزهای اول را داشته باشیم.

اتاق مشاوره

تا سر پسرم داد نزنم، به حرفم گوش نمی‌دهد

پسری ۵ ساله دارم. پدری ۳۲ ساله هستم. مشکل پسرم این است تا زمانی که سرش داد نزنم، به حرفم گوش نمی‌دهد. هر چه یک جمله را با زبان خوش بگویم، فایده ندارد. به محض این که صدایم را ببرم بالا، گوش می‌دهد. از آن طرف، دوست ندارم داد بزنم چون ناراحت هم می‌شود.

فریده زاهدی‌محبوب | روان‌شناس بالینی

تربیت فرزند

درک می‌کنم که این موقعیت برای شما چالش‌برانگیز است. تربیت کودکان می‌تواند پیچیده باشد، به‌خصوص وقتی که آن‌ها به آرامی به حرف‌ها گوش نمی‌دهند. با این حال و در ادامه، چند نکته را با شما در میان می‌گذارم.

دادزدن تاثیرات منفی بلندمدت روی کودک‌تان دارد

گفته‌اید مشکل پسرم این است تا زمانی که سرش داد نزنم، به حرفم گوش نمی‌دهد. شما باید توجه داشته باشید که دادزدن معمولا تأثیرات منفی بلندمدتی بر کودک و شخصیت او خواهد داشت، مانند ایجاد ترس یا کاهش اعتمادبه‌نفس. بنابراین این رفتار باید اصلاح شود.

آرامش خودتان را حفظ کنید

اگر فرزندتان به حرف‌های شما گوش نمی‌دهد و شما احساس عصبانیت می‌کنید، به جای دادزدن، قبل از واکنش نشان دادن، عمیق نفس بکشید و به خودتان زمان دهید تا آرام شوید. حواس‌تان باشد که کودکان الگوهای رفتاری والدین خود را تقلید می‌کنند.

قوانین را به صورت واضح برایش توضیح دهید

قوانین خانه را به صورت واضح و مشخص بیان کنید. برای مثال، اگر قانونی دارید که می‌گوید «باید قبل از بازی، اتاقت را مرتب کنی»، این را به طور مداوم و با زبان ساده تکرار کنید. همچنین به فرزندتان انتخاب‌هایی بدهید تا احساس کنترل بیشتری داشته باشد. مثلاً بگویید: «می‌خواهی اول اتاقت را مرتب کنی یا اول دست‌هایت را بشویی؟»

تغییر رفتار نیاز به زمان و تمرین دارد

به یاد داشته باشید که تغییر رفتار نیاز به زمان و تمرین دارد. با استفاده از این روش‌ها و حفظ آرامش، می‌توانید محیطی مثبت‌تر و سازنده‌تر برای فرزندتان ایجاد کنید. اگر احساس می‌کنید که این مشکلات ادامه‌دار است و راه‌حل‌های مطرح‌شده کمکی نکرده‌اند، ممکن است مشاوره خانوادگی مفید باشد. به یاد داشته باشید که هر کودک منحصر به فرد است و ممکن است به روش‌های مختلفی به تربیت واکنش نشان دهد. صبر و ثبات در روش‌های تربیتی می‌تواند به مرور زمان تأثیر مثبتی داشته باشد. امیدوارم این پیشنهادها برای شما مفید باشد.

نکته ها

۷ ویژگی که باید در میان‌سالی با آن‌ها خداحافظی کنید

۱- زندگی در گذشته
۲- نگرانی از آینده
۳- به تعویق انداختن کارها
۴- منفی‌نگری مداوم
۵- کم توجهی به سلامت جسمی خود
۶- ترس از ریسک کردن
۷- نبخشیدن دیگران

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* حس و حال پرونده روز شنبه زندگی سلام درباره زیارت حرم امام رضا(ع) در کودکی، خیلی شیرین بود. یکی از خاطرات مشترک دیگه بچه‌ها هم که توشعر می‌شد بهش اشاره کرد، خریدن بستنی بعد از برگشت از حرم بود.
* دانیال دایی داوودایناً، حالا شما نکونام رو مسخره کن. وقتی استقلال قهرمان لیگ برتر شد، می‌فهمی که حرف‌هاش درست بود.
* مطلب «۴ نکته طلایی برای داشتن ریه‌های سالم» در صفحه سلامت را دیدم، یاد دوران کرونا افتادم. چه ترس و نگرانی برای درگیر نشدن ریه‌های‌مان به ویروس داشتیم.
* قتل همسر و ۲ فرزند و بعدش هم کشتن خود، خیلی موضوع تلخی بود. حالم بد شد. کاش این آدما، به حرف این مشاور گوش کنن و حداقل یک جلسه برای درمان مراجعه کنن.
* من دوتا دختر دارم. آن‌ها بارها این نماهنگ‌های بابا رضا را در خانه با صدای بلند گوش می‌دهند و همخوانی می‌کنند. خیلی هم دوست دارند.

تاریخ چاپ ۱۴۰۳/۰۳/۱۳
آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده (نوبت اول)
شرکت شهرک صنعتی غیردولتی سنگستان طوس
به شماره ثبت ۲۶۷۴۵ شناسه ۱۰۳۸۰۴۲۱۵۴۶
احتراما بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم شرکت دعوت می شود که در جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول) درروز یک شنبه مورخه ۱۴۰۳/۰۳/۲۷ راس ساعت ۱۸:۰۰ در محل جلسه واقع دربلوارشهیدصادقی نرسیده به میدان فردوسی مجتمع ورزشی کارگران سالن تلاش شرکت نمایند.
هر سهامدار می تواندر صورت عدم امکان حضور، انشا رای خودرا کتبا به سهامدار دیگر واگذارنماید تا وکالتا از طرف وی در جلسه انشاء رای بنماید.
دستور جلسه:
۱-اضافه کردن مطلب به ماده۲ موضوع شرکت
هیئت مدیره شرکت ۷۰۰۵۶

برگ سبز ساپنا اس (ساپیا) مدل ۱۴۰۱ به ش پلاک ایران ۷۴-۱۴۶س۶۸ بنام علیرضا صحرائی به ش شاسی NAS۸۵۱۱۰۰۸۵۷۸۲۰۳۱ به ش موتور M۱۵/۹۸۳۶۸۲۲ مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۰۶۶۷

برگ سبز و کلیه مدارک خودرو پراید مدل ۱۳۸۶ پلاک ایران ۳۶-۷۱۱ق۶۷ به شماره موتور ۱۹۶۹۴۰۲ ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۶۱۱۶۸۸۷ بنام مصطفی صالحی به کد ملی ۰۷۲۰۵۴۵۵۲۸ مفقود واز درجه اعتبار ساقط است. ۷۰۶۷۹

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه مهندسین مشاور وراز (سهامی خاص) شماره ثبت ۶۲۹۷ کد ملی ۱۰۳۸۰۲۲۱۱۵۹
بدینوسیله از کلیه سهامداران مهندسین مشاور وراز دعوت می گردد تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت راس ساعت ۱۰ صبح ۱۴۰۳/۰۳/۳۱در محل قانونی شرکت واقع در بلوار سجاد بزرگمهر جنوبی ۲۲ پلاک ۵ طبقه اول واحد ۱۰۱ حضور بهم رسانید.
دستور جلسه : ۱- تعیین اعضاء هیئت مدیره و مدیرعامل ۲- تعیین بازرسین ۳- تصویب صورتهای مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹
هیئت مدیره ۷۰۵۹۶

سند کمپانی خودرو هیوندا جنسیس به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۷۵ع۴۳۲ شماره شاسی KMHGC۴۱EBAU۰۹۱۱۲۷ و شماره موتور G۶DA۹۵۵۲۸۷۵۵ به نام مجید ابویی مهریزی مفقود و فاقد اعتبار است ۷۰۵۹۲

اصل برگ سبز وسند کمپانی و کارت پراید مدل ۱۳۸۳ به شماره انتظامی ۳۶ایران ۳۷۵ع۴۸ وشماره موتور ۰۰۶۸۸۱۷۰ وشماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۳۶۲۲۹۳۲ به مالکیت ابوالقاسم درویشی مفقود و از درجه ی اعتبار ساقط می باشد. ۷۰۴۹۳

اصل برگ خودرو سواری پراید۱۳۱SE مدل ۱۳۹۴ به شماره انتظامی۷۴ایران۸۸۶و۵۳ وشماره موتور ۵۲۷۹۹۵۲ وشماره شاسی NAS۴۱۱۱۰۰F۱۱۳۵۹۷۲ به مالکیت ابوالفضل طالبی مفقود و از درجه ی اعتبار ساقط می باشد ۷۰۶۱۳

اینجانب خدیجه حاج زاده احمد ابادی مالک پژو۵PARSTU سفید روغنی مدل۹۴ به ش انتظامی ۱۲ایران ۵۴۶ع۴۱ به ش موتور ۱۶۴۵۸۰۰۱۵۹۳۷ و ش شاسی NAAN۱۱FC۱FK۸۳۴۷۶۵ به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز-برگ کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۷۰۵۷۶

اصل برگ سبزخودرو پراید ۱۳۲ مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی۷۴-۷۵۲ن۹۳ وشماره موتور ۳۹۴۴۱۵۲ وشماره شاسی۵۴۲۰۰۹۰۳۲۳۰۶ به مالکیت فاطمه حسن نژاد مفقود کردیده واز درجه ی اعتبار ساقط می باشد. ۷۰۴۷۵

مفقودی
کارت دانشجویی اینجانب مینا یزدانی فرزند محمود به شماره دانشجویی: ۹۷۱۵۱۰۰۸ رشته حسابداری از دانشگاه اشراق مفقود کردیده و فاقد اعتبار است. ۷۰۴۷۷

اصل برگ سبز سند کمپانی و کارت خودرو پراید مدل ۱۳۸۴ به شماره انتظامی ۳۲ایران ۶۲ن۷۵۸ وشماره موتور ۱۳۵۶۴۸۱ وشماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۴۷۰۱۰۵۰ به مالکیت حمید رضا شاکری مفقودواز درجه ی اعتبار ساقط می باشد. ۷۰۴۹۲

برگ سبزموتور سیکلت کویر به شماره پلاک: ۷۷۳_۱۷۹۱۱ و شماره موتور STATE۱۲۵N۴C*۱۰K۴۱۱۴۵ شماره شاسی N۳C***۱۲۵K۹۱۰۳۲۳۷ به نام محمود مجتونی ورانلو مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۰۵۸۷

برگ سبز سواری پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۴ رنگ سبز به شماره موتور: ۱۲۴۵۰۵۹ و شماره شاسی: S۱۴۱۲۲۸۴۶۰۳۷۲۱ و شماره پلاک ۳۶- ۷۹۹ج۲۶ بنام کبری نیستانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۰۶۴۲

اصل برگ سبز خودرو سواری پراید مدل ۱۳۸۸ به شماره انتظامی ۳۶ایران ۹۹۵ح۲۵ وشماره موتور ۲۹۱۵۷۸۴ وشماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۸۹۶۴۹۷۷ به مالکیت نجمه حبیبی یزدی مفقود گردیده واز درجه ی اعتبار ساقط می باشد. ۷۰۶۱۹

برگ سبز خودرو پراید SX ۱۳۱ سفید مدل ۱۳۹۰ ش انتظامی ایران ۱۲- ۲۶۴ ص ۹۹ ش شاسی S۱۴۱۲۲۹۰۰۴۷۲۳۵ ش موتور ۴۴۶۴۰۹۲ بنام احسان قنبری مفقود شده و فاقد اعتبار است ۷۰۵۶۷

برگ سبز خودرو دنا سفید به شماره پلاک ۲۲۳د۸۸ ایران ۷۴ شماره شاسی NAAW۰۱HE۶JE۰۲۰۷۲۱ شماره موتور ۱۴۷H۰۳۵۸۴۴۰ به نام فاطمه گلدسته مفقود و فاقد اعتبار است ۷۰۵۷۴

تمامی مدارک موتور سیکلت به شماره موتور KMHCG۱۵۶FM۱۰۲۰۵۴۱۷ و شماره تنه N۲N**۱۵۰۵۹۰۱۳۱۵۴ و شماره پلاک ۷۷۹-۶۸۳۱۳ بنام حسن قلی زاده مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۰۶۲۷

برگ سبز پژو۲۰۷ مدل ۱۴۰۳ رنگ سفید به ش انتظامی ۴۲ایران ۹۸۱ب۸۲ بنام سپهبا کبودانی به شماره موتور ۱۷۲۸۰۱۸۹۰۸۶ شماره شاسی NAAR۰۳HFFRDC۷۳۱۳۰ مفقود وفاقد اعتبار است ۷۰۶۹۲

اصل برگ سبز خودرو پراید مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی۱۲ایران ۸۱۲ق۱۶ وشماره موتور ۲۰۵۱۳۴۱ وشماره شاسی ۱۴۴۲۲۸۶۱۸۶۸۶ به مالکیت مهدی نیک عهد مفقود و از درجه ی اعتبار ساقط می باشد. ۷۰۵۶۴

برگ سبز سواری هاچ بک QUIK-MT مدل ۱۴۰۰ سفید روغنی به شماره انتظامی ۷۴ایران ۶۳۹ی۵۱ به شماره موتور M۱۵/۹۲۳۶۱۹۲ و شماره شاسی NAS۸۴۱۱۰۰M۱۱۰۷۶۷۵ بنام فاطمه فخری مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۰۴۲۶

برگ سبز ب ام و هاچ بک تیپ x۱-۱۸۰ مدل ۲۰۱۴ مشکی مدل ۲۰۱۴ شماره انتظامی ۳۶ایران ۵۸۷ ج ۵۱ شماره موتور N۴۶B۲۰BDA۴۵۱۱۶۲۸ شماره شاسی WBAVL۳۱۰۵EVS۴۷۹۷۲ به نام بی بی معصومه حسینی مفقود و اعتبار ندارد ۷۰۵۷۰

برگ سبز پژو ۲۰۷ سفید مدل ۱۳۹۰ به شماره موتور: ۱۵۰۹۰۰۴۸۴۱۰ و شماره شاسی: NAAR۰۳FE۱CJ۱۵۱۳۱۸ شماره پلاک ۴۳۱-۵۷ب۲۶ بنام مهدی کریوانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۰۶۲۵

برگ سبز خودرو جک J۴ مدل ۱۴۰۱ به ش پلاک ایران ۱۲-۳۱۴ د۵۲ بنام امیر غلامپور راوندی به ش شاسی NAKNF۷۵۲۱NB۱۰۹۵۰۶ به ش موتور HFC۴GB۲۲DN۰۰۰۲۲۲۴ مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۰۶۸۸